

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Быстрианская СОШ им.О. Суртаева»

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ «Быстрианская СОШ  
им. О. Суртаева»

Л.Н. Сафронова

2023 г.



## МЕНЮ для учащихся 1 – 11 классов

Сезон: *осенне-зимне-весенний.*

Возрастная категория: *7 лет – 18 лет*

### Меню для учащихся 1 – 11 классов

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции, г 1-4 кл	Масса порции, г 5-11 кл	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность*
<b>День 1</b>							
203	Макароны отварные	200	280	5,6	4,51	26,47	168,60
268	Котлета мясная	100	120	16,5	24,2	14,32	344
333	Соус томатный	30	30	0,57	1,77	2,4	24
375	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,026	0,02	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	40	4,3	1,8	17,4	109,60
<b>Всего</b>		<b>570,00</b>	<b>670,00</b>	<b>27,07</b>	<b>32,31</b>	<b>60,61</b>	<b>646,90</b>
<b>День 2</b>							
23	Помидор свежий(нарезка)	50	60	0,4	0,05	1,65	7
199	Пюре гороховое с маслом	150	250	13	6,5	33,9	243
292	Курица тушеная порционная	100	150	73,2	7,95	9,32	137,20
375	Какао с молоком	200	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	40	40	4,3	1,8	17,4	109,6
<b>Всего</b>		<b>540,00</b>	<b>700,00</b>	<b>94,67</b>	<b>20,23</b>	<b>88,20</b>	<b>650,72</b>
<b>День 3</b>							
23	Огурец свежий (нарезка)	50	60	0,55	0,1	2,3	11,5
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	250	2,18	3,65	15,10	103,15
260	Гуляш	100	100	14,55	16,79	2,89	221
349	Компот из с/ф	200	200	0,6	0,09	32	132,80
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	40	40	4,3	1,8	17,4	109,6
<b>Всего</b>		<b>540,00</b>	<b>650,00</b>	<b>22,18</b>	<b>22,43</b>	<b>69,69</b>	<b>578,05</b>
<b>День 4</b>							
23	Помидор свежий (нарезка)	50	60	0,4	0,05	1,65	7
259	Жаркое по-домашнему	250	350	12,3	29,50	16,58	383
379	Напиток кофейный	200	200	3,16	2,67	15,94	100,6
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	40	40	30,91	39,22	72,52	109,6
<b>Всего</b>		<b>540,00</b>	<b>650,00</b>	<b>46,77</b>	<b>71,44</b>	<b>106,69</b>	<b>600,20</b>
<b>День 5</b>							
23	Огурец свежий (нарезка)	50	60	0,55	0,1	2,3	11,5
265	Плов из говядины	220	300	25,3	25,9	39,9	494
350	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	200	0,3	0	39,40	160
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	40	40	4,3	1,8	17,4	109,6
<b>Всего</b>		<b>510,00</b>	<b>600,00</b>	<b>30,45</b>	<b>27,8</b>	<b>99</b>	<b>775,10</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции, г 1-4 кл	Масса порции, г 5-11 кл	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>День 6</b>							
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	300	2,18	3,65	15,1	103,15
268	Котлета мясная	100	150	16,5	24,20	14,32	344
333	Соус томатный	30	50	0,57	1,77	2,4	24
375	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,026	0,02	0,7
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	40	40	4,3	1,8	17,4	109,6
<b>Всего</b>		<b>520,00</b>	<b>740,00</b>	<b>23,65</b>	<b>31,45</b>	<b>49,24</b>	<b>581,45</b>
<b>День 7</b>							
23	Огурец свежий (нарезка)	50	60	0,55	0,1	2,3	11,5
203	Макаронные отварные	200	250	5,6	4,51	26,47	168,60
260	Гуляш	100	100	14,55	16,79	2,89	221
269	Какао с молоком	200	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	40	40	4,3	1,8	17,4	109,6
<b>Всего</b>		<b>590,00</b>	<b>650,00</b>	<b>28,77</b>	<b>27,13</b>	<b>75,01</b>	<b>664,62</b>
<b>День 8</b>							
23	Помидор свежий (нарезка)	50	60	0,4	0,05	1,65	7
304	Рис отварной	150	200	3,65	5,37	36,68	209,70
161	Котлета рыбная	100	150	0,9	6,7	6,4	130,9
263	Соус сметанный	30	50	0,5	3,55	1,01	38,02
283	Компот из с/ф	200	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	40	40	4,3	1,8	17,4	109,6
<b>Всего</b>		<b>570,00</b>	<b>700,00</b>	<b>10,31</b>	<b>17,47</b>	<b>91,03</b>	<b>609,01</b>
<b>День 9</b>							
23	Огурец свежий (нарезка)	50	60	0,55	0,1	2,3	11,5
312	Пюре картофельное	150	250	3,09	4,85	20,6	138,60
268	Биточки мясные	100	100	16,5	24,20	14,32	344
274	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	200	1,36	0	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	40	40	4,3	1,8	17,4	109,6
<b>Всего</b>		<b>540,00</b>	<b>650,00</b>	<b>18,51</b>	<b>31,4</b>	<b>65,3</b>	<b>620,29</b>
<b>День 10</b>							
23	Помидор свежий (нарезка)	50	60	0,4	0,05	1,65	7
203	Макаронные отварные	200	250	5,6	4,51	26,47	168,6
268	Котлета мясная	100	150	16,5	24,20	14,32	344
263	Соус томатный	30	50	0,5	3,55	1,01	38,02
379	Кофейный напиток	200	200	3,16	2,67	15,94	100,60
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	40	40	4,3	1,8	17,4	109,6
<b>Всего</b>		<b>620</b>	<b>750,00</b>	<b>31,3</b>	<b>37,65</b>	<b>78,42</b>	<b>785,82</b>